

XP-002441267

## (C) WPI / Thomson

- AN - 1997-380153 [35]  
AP - JP19950348681 19951218  
PR - JP19950348681 19951218  
TI - Japanese dish, Koikoku for good health - comprises soaking cut of carp in hot water, rinsing, boiling in miso soup containing docosahexaenoic acid, packing and sterilising  
IW - JAPAN DISH HEALTH COMPRISE SOAK CUT CARP HOT WATER RINSE BOILING MISO SOUP CONTAIN ACID PACK STERILE  
IN - KAWAI M  
PA - (KAMO-M) KAMODA KK  
PW - JP9163957 A 19970624 DW199735  
PD - 1997-06-24  
IC - A23L1/325; A23L1/30; A61K31/20; A61K35/60  
DC - B04 D13  
AB - Japanese dish Koikoku comprises soaking a cut of carp in hot water; rinsing the cut with water to remove the carp odour; boiling the cut in miso soup together with docosahexaenoic acid; packing the soup into a film bag; and sterilising.  
Vegetable is further added to the miso soup when boiled.
- USE :  
This food is useful for the preservation and promotion of health and is especially suitable for pregnant women. This is also useful for the prevention of senile demantia, cancer, allergy, obesity, biliary calculus, etc. and for the improvement of diabetes, vision, hypertension, hepatitis.
- In an example, fresh carp was cut into segments and the gall bladder was removed. The cuts (including the head and bone) were soaked in hot water and then rinsed with water. The cuts were boiled in a mixture of tangle stock, coarse tea and sake for 2 hours, to which a half of the miso used was added and boiled for 30 minutes. Chipped burdock was added to the miso soup and boiled, to which the rest of miso was added and the taste was adjusted. DHA (0.1%) was added to the miso soup and the boiling was stopped.

**MISO SOUP OF CARP****Publication number:** JP9163957**Publication date:** 1997-06-24**Inventor:** KAWAI MASA HARU**Applicant:** KAMOTA KK**Classification:**

**- International:** A23L1/30; A23L1/325; A61K31/20; A61K31/202;  
A61K35/60; A61P1/16; A61P3/04; A61P3/08;  
A61P25/28; A61P27/02; A61P27/14; A61P35/00;  
A61P37/08; A61K31/20; A61K35/60; A23L1/30;  
A23L1/325; A61K31/185; A61K35/56; A61P1/00;  
A61P3/00; A61P25/00; A61P27/00; A61P35/00;  
A61P37/00; A61K31/185; A61K35/56; (IPC1-7):  
A61K31/20; A61K35/60; A23L1/325; A23L1/30

**- European:****Application number:** JP19950348681 19951218**Priority number(s):** JP19950348681 19951218

Report a data error here

**Abstract of JP9163957**

**PROBLEM TO BE SOLVED:** To obtain carp cooking having effects such as improvement of learning function, promotion, etc., of growth of intelligence by treating cut carp with hot water, rinsing the cut carp with water to deodorize, adding docosahexaenoic acid thereto when boiled as a miso soup, packing the miso soup into a bag by a film and sterilizing the bag. **SOLUTION:** Fresh live carp is cut and divided into three portion or cut into cylinder-like shape and the cut carp is treated with hot water and rinsed with water to deodorize and put in a pan and broth made of seaweed, coarse tea and Japanese wine are put therein and the mixture is boiled for about 2hr by weak fire and miso is charged under stirring by half amount and further boiled for 30min and burdock is put and boiled and remaining white miso is added under stirring and 0.1% highly unsaturated fatty acid such as docosahexaenoic acid(DHA) is added thereto and fire is stopped to provide the objective miso soup cooking of carp. The cooking is capable of giving the ground for developing intelligence to fetus in the case of pregnant women and promoting growth of intelligence of child through mother's milk after birth by effect improving learning function by DHA.

---

Data supplied from the esp@cenet database - Worldwide

(19)日本国特許庁 (J P)

(12) 公 開 特 許 公 報 (A)

(11)特許出願公開番号

特開平9-163957

(43)公開日 平成9年(1997)6月24日

(51)Int.Cl. <sup>8</sup>	識別記号	庁内整理番号	F I	技術表示箇所
A 2 3 L 1/325			A 2 3 L 1/325	A
1/30			1/30	A
// A 6 1 K 31/20	A A M		A 6 1 K 31/20	A A M
	A B F			A B F
	A B L			A B L
審査請求 未請求 請求項の数 2 F D (全 5 頁) 最終頁に続く				

(21)出願番号 特願平7-348681

(22)出願日 平成7年(1995)12月18日

(71)出願人 394026323

株式会社かも田

富山県西礪波郡福光町法林寺585番地 1

(72)発明者 河合 政春

富山県西礪波郡福光町法林寺585番地 1

株式会社かも田内

(74)代理人 弁理士 恒田 勇

(54)【発明の名称】 鯉こく料理

(57)【要約】

【課題】 DHAを添加したために、健康上理想的となる鯉こく料理を提供する。

【解決手段】 鯉の切身を熱湯にくぐらせた後、水でさらして臭みを抜いてから、味噌汁として煮た際に、DH Aを添加し、その味噌汁をフィルムにより袋詰めして殺菌して鯉こく料理を構成した。味噌汁として煮た際に、野菜を入れると、さらに健康的に理想的となる。

【効果】 この鯉こく料理を食べると、DHAには学習機能を向上させる効果があるため、殊に、妊産婦の場合であると、鯉こく料理としての効果が期待できるばかりか、知能が発達する下地を胎児に与え、出産後には、母乳を通じて幼児の知能の発育を促進させることができる。

## 【特許請求の範囲】

【請求項1】 鯉の切身を熱湯にくぐらせた後、水でさらして臭みを抜いてから、味噌汁として煮た際に、核酸を添加し、その味噌汁をフィルムにより袋詰めして殺菌したことを特徴とする鯉こく料理。

【請求項2】 味噌汁として煮た際に、野菜を入れたことを特徴とする請求項1記載の鯉こく料理。

## 【発明の詳細な説明】

## 【0001】

【産業上の利用分野】この発明は、鯉を煮た味噌汁としての鯉こく料理に関する。

## 【0002】

【従来の技術】鯉は、鯉科の淡水魚であって、3000年も前から食用にされ、その薬効は魚のなかで最も多いとされ、蛋白質、カルシウム、鉄に富む滋養食品である。特に利尿効果に優れているので、むくんでいるときや、尿の出の悪いときに役立ち、妊婦によるむくみには特に効果があり、産後の母乳の出を良くするはたらきもある。

【0003】そこで、妊娠中や授乳中の女性は積極的に食べたい食品である。鯉と小豆を柔らかく煮たものや、鯉のぶつ切りを味噌汁に入れて煮込んだ鯉こく料理は、産後の貧血を防ぎ、子宮内に溜まった血液を体外に排出してくれるため、妊産婦には最適であり、また、広く健康増進にも役立つとされる。

## 【0004】

【発明が解決しようとする課題】鯉こく料理は、このように非常に優れた食品であるが、さらに理想を言えば、頭を良くし、痴呆症や、がん、糖尿病、高血圧等の予防や改善に効果があるとされる核酸(DHA)の含有量が、海水魚に比して少ないという問題があった。

【0005】DHAは、高度不飽和脂肪酸の一種の $\omega 3$ 脂肪酸の一つで、その仲間には、EPAや $\alpha$ -リノレン酸があり、健康的に生きて行くためには、なくてはならない栄養素である。しかも、体内で作ることができない必須脂肪酸であるから、食事で摂らなければならない。魚介類に含まれる核酸の量を見ると、マグロの脂身が100g中約2800mgと最も多く、スジコやイワシが約2200mgとそれに続き、マダイ(養殖)やブリ、サバ、ハマチ等が約1500mgというように多いのに対して、鯉が600mg程度と少ない。

【0006】この発明は、上記のような実情に鑑みて、核酸を添加したために、健康上理想的となる鯉こく料理を提供することを目的とした。

## 【0007】

【課題を解決するための手段】上記の目的を達成するために、この発明は、鯉の切身を熱湯にくぐらせた後、水でさらして臭みを抜いてから、味噌汁として煮た際に、核酸を添加し、その味噌汁をフィルムにより袋詰めして殺菌して鯉こく料理を構成した。

【0008】味噌汁として煮た際に、野菜を入れると、さらに健康的に理想的となる。

## 【0009】

【作用】上記のように構成した鯉こく料理を食べると、核酸が補給されるために、紫外線や食品添加物により傷ついた細胞が排除されて、補給された核酸により新たな細胞が作られる。核酸が不足すると、皮膚を始め全体の細胞が老化するが、核酸は、肝臓によって造成され、20代の後半から核酸の製造能力が低下するので、遺伝子DNAの再生という面において、殊に、ある年齢層からは、核酸が非常に有効に作用する。

【0010】核酸は、あらゆる生物の細胞の中にあり、遺伝子の本体として、細胞分裂・成長・エネルギー生産の一切のコントロールをしている。核酸には、細胞分裂を支配する言わば身体設計図となるデオキシリボ核酸(DNA)と、その細胞を作り出す蛋白質をコントロールするリボ核酸(RNA)があり、リボ核酸(RNA)は、DNAの指令を受けて働くもので、このDNAとRNAとが身体を生まれてから死ぬまで支配している。核酸の中でも、特にDNAは、あらゆる生物の細胞に含まれる最も重要な物質であり、そして、核酸は、同じ遺伝子DNAを作り出すという遺伝的な面と、蛋白質を作る代謝面での作用という二つの重要な役目を果たしており、さらに、核酸には、汚染された有害物質を分解したり、食物の持つ自然な本来の味を引き出す作用や鮮度保持効果もあり、また、ビフィズス菌等の腸内有効細菌を増やす作用もあって、鯉こく料理に核酸を添加することによりその威力を格段に高めることになる。

【0011】しかも、DHAには学習機能を向上させる効能があるため、殊に、妊産婦が食べると、鯉こく料理としての効果が期待できるばかりか、知能が発達する下地を胎児に与え、出産後には、母乳を通じて幼児の知能の発育を促進させることができる。

## 【0012】

【実施例】鯉は、生きたものを新鮮なうちに三枚におろし、または筒切りにし、頭や骨等も使用する。この切身を熱湯にくぐらせ、その後、水でさらして臭みを抜き、煮込みに入る。なお、鯉のエラの後ろにある胆嚢(苦玉)は、潰すと苦みが全体にまわってしまうので取り除くことが望ましい。

【0013】鍋に処理した鯉と、昆布出汁、番茶、日本酒を入れ、弱火で2時間ほど煮る。ここで味噌を半量だけ溶き入れ、さらに30分程煮る。次に、ささがきゴボウを入れ、ひと煮立ちさせたら、残りの白味噌を溶き加え、味を整えてここでDHAを0.1%添加し火を止める。

【0014】核酸は、大豆を有効微生物で長時間掛けて醗酵分解し、特に蛋白質を分解して有効成分を抽出したものを使用した。なお、例えば、サケの白子等から抽出した動物性のものも使用できる。核酸は、身体の細胞を

若返らせるので、その健康的な効能がガン予防や学習機能の向上等に限られるものではなく、例えば、次のような効果があるとされる。

【0015】効果が第一に顔に現われ表情が活き活きする。顔のシミ・シワが減る。ニキビが消える。脱毛・白髪がうそのように元へ戻る。各種のウイルス性の病気に対する抵抗力がつき、例えば風邪しらずの身体を作る。呼吸機能が高まり20代の体力に戻る。成人病の元凶コレステロールが減り始める。細胞の働きが活発となり、冷え症等が吹き飛ぶ。奥に隠れた病気の原因を根本から取り除く。心臓病に対する素晴らしい効果がある。糖尿病、関節炎、肺気腫等治らなかった病気が治る。

【0016】その他、肉体の疲労、骨の老化、脳の老化、視力の衰え、肝機能の低下、性の衰え、白血病、アトピー性皮膚炎、胃炎、肺炎、はげ、腰痛、便秘、下痢、肩凝り等にも非常に有効である。

【0017】核酸をはじめ、素材の種類および割合は、疾患を治療または回避する目的や好みに応じて様々となるが、この場合であると、それぞれの素材において、ウイルス性の疾患、殊に、ガンを予防する機能を有しているものである。特に、ごぼうを用いたのは、その他に、風味を良くする他、成分的にガン予防に特に有効とされているからである。また、野菜に有する機能として、フリーラジカルの活動を抑える効果、つまり抗ラジカル活性による効能も期待できる。

【0018】フリーラジカルとは、分子の結合軌道上に本来あるべきペアの電子の片われが、さまざまなエネルギー（例えば紫外線）や化学反応によって失われ、不安定な状態にある分子であって、この電子が足りなくなった分子は、他の分子から電子を一つ奪って、自分のものとしてしまうことになるが、さらに、電子を奪われた分子は他の分子から電子を奪うので、ここに次々に連鎖反応が生じ、やがてこの連鎖反応が細胞膜を傷つけ、細胞内にある遺伝子核酸（DNA）を傷つける。この遺伝子が再生しても、ガン細胞に化けてしまう確立が高いのである。

【0019】植物が抗ラジカル活性を有するのは、太陽の紫外線を受ける害を除去する機能を備えているためであるが、最も強い抑制効果を有するのは、人参の葉、大根の葉、ゴボウ、葉の花の葉、ビタミン葉、二十日大根の葉、山東葉、サニーレタス、ワサビの順で活性を示

す。また、豆類では、黒豆、小豆、緑豆、大豆の順で活性が強い。これに対して、エンドウ、インゲン、ナタメ豆等は比較的に弱い。活性は芋類にも多く、サト芋、サツマ芋、ジャガ芋の順となる。また、シソは、青シソ、赤シソとも強く、カボチャや人参の根、タマネギの球根は極めて弱い。いずれも、他の観点、例えば、民間療法的または栄養成分的な見方からすると、極めて有効な野菜である。例えば、人参の根にもガン予防効果のある多量のβ-カロチンが含まれている。また、シイタケやタマネギにも核酸が多量に含まれている。

【0020】素材の煮込みには、自然活性水を使用した。ここに自然活性水とは、例えば、高い山の雪解け水が地下深く浸透し、長い間を掛かって地上に湧出したものを言い、有機物を含まない純粋な水であるが、言わば地下のセラミックス層を通過しているために、活性がその間において付与されている。水の活性については、水の分子集団（クラスターという）が小さい水のこと、細胞に浸透しやすいために、野菜スープの味が良くなることはもちろん、食物の滋養を細胞から浸出しやすく、また、食べた人の身体に吸収されやすい利点がある。また、食物の保存効果もある。核酸にも同様の活性があって、この点で相乗的に作用して野菜スープの効能を高め、また、保存効果があるので、合わせて鯉こく料理の長期保存に最適となる。

【0021】

【発明の効果】以上説明したように、この発明の鯉こく料理は、滋養に極めて富むものであって、健康の維持・増進に優れた効果を発揮し、殊に、妊産婦の食べ物としては、胎児の発育や産後の母乳の出が良くなるだけでなく、知能を高める準備を胎児に与え、出産後には幼児の知能を高めることになり、受験生には記憶学習機能の向上が期待できる。また、老人が食べていると、痴呆症の予防になる。さらに、一般的には、核酸の補給により、食品添加物等により傷ついた細胞を排除し、新陳代謝を促進でき、しかも、それが相乗的に作用して身体の抵抗力を高めるために、ガンや肝炎等の慢性疾患を始め、老化や疲れ、糖尿病、高血圧、胃潰瘍、生理痛等の各種の病気を極めて有効に予防でき、また、核酸の鮮度保持効果により鯉こく料理の保存性が良好となり、袋詰めしたレトルト食品として長期にその有効性を保持できる等、様々な優れた効果がある。

【手続補正書】

【提出日】平成8年2月22日

【手続補正1】

【補正対象書類名】明細書

【補正対象項目名】全文

【補正方法】変更

【補正内容】

【書類名】明細書

【発明の名称】鯉こく料理

【特許請求の範囲】

【請求項1】鯉の切身を熱湯にくぐらせた後、水でさらして臭みを抜いてから、味噌汁として煮た際に、DH Aを添加し、その味噌汁をフィルムにより袋詰めして殺

菌したことを特徴とする鯉こく料理。

【請求項2】 味噌汁として煮た際に、野菜を入れたことを特徴とする請求項1記載の鯉こく料理。

【発明の詳細な説明】

【0001】

【産業上の利用分野】この発明は、鯉を煮た味噌汁としての鯉こく料理に関する。

【0002】

【従来の技術】鯉は、鯉科の淡水魚であって、3000年も前から食用にされ、その薬効は魚のなかで最も多いとされ、蛋白質、カルシウム、鉄に富む滋養食品である。特に利尿効果に優れているので、むくんでいるときや、尿の出の悪いときに役立ち、妊婦によるむくみには特に効果があり、産後の母乳の出を良くするはたらきもある。

【0003】そこで、妊娠中や授乳中の女性は積極的に食べたい食品である。鯉と小豆を柔らかく煮たものや、鯉のぶつ切りを味噌汁に入れて煮込んだ鯉こく料理は、産後の貧血を防ぎ、子宮内に溜まった血液を体外に排出してくれるため、妊産婦には最適であり、また、広く健康増進にも役立つとされる。

【0004】

【発明が解決しようとする課題】鯉こく料理は、このように非常に優れた食品であるが、さらに理想を言えば、頭を良くし、痴呆症や、がん、糖尿病、高血圧等の予防や改善に効果があるとされるDHA（ドコサヘキサエン酸）の含有量が、海水魚に比して少ないという問題があった。

【0005】DHAは、高度不飽和脂肪酸の一種の $\omega$ 3脂肪酸の一つで、その仲間には、EPAや $\alpha$ -リノレン酸があり、健康的に生きて行くためには、なくてはならない栄養素である。しかも、体内で作ることができない必須脂肪酸であるから、食事で摂らなければならない。魚介類に含まれるDHAの量を見ると、マグロの脂身が100g中約2800mgと最も多く、スジコやイワシが約2200mgとそれに続き、マダイ（養殖）やブリ、サバ、ハマチ等が約1500mgというように多いのに対して、鯉が600mg程度と少ない。

【0006】この発明は、上記のような実情に鑑みて、DHAを添加したために、健康上理想的となる鯉こく料理を提供することを目的とした。

【0007】

【課題を解決するための手段】上記の目的を達成するために、この発明は、鯉の切身を熱湯にくぐらせた後、水でさらして臭みを抜いてから、味噌汁として煮た際に、DHAを添加し、その味噌汁をフィルムにより袋詰めして殺菌して鯉こく料理を構成した。

【0008】味噌汁として煮た際に、野菜を入れると、さらに健康的に理想的となる。

【0009】

【作用】上記のように構成した鯉こく料理を食べると、DHAには学習機能を向上させる効果があるため、殊に、妊産婦の場合であると、鯉こく料理としての効果が期待できるばかりか、知能が発達する下地を胎児に与え、出産後には、母乳を通じて幼児の知能の発育を促進させることができる。

【0010】鯉こく料理には、蛋白質、脂肪、糖質、ミネラル、ビタミン類等の栄養素がバランス良く含まれているため、優れた健康食品となり、特に、妊娠中毒症、つまり、妊婦が妊娠中にむくんだり、蛋白尿が出たり、高血圧等の症状が起こることがなくなり、母体が健全となり、母乳の出も良くなるために、DHAとの相乗効果が期待できる。

【0011】DHAが「記憶・学習機能を高める」という点については、DHAが脳の中に多く含まれている物質だということが挙げられている。平均的な細胞に含まれるDHAの量を仮に1とすると、脳には25から30のDHAが含まれている。

【0012】脳の血管には、体の他の部分の血管と異なり、血管内に必要な物質を通す「血液脳関門」というものが存在し、血液中に紛れ込んだ薬物等の危険物質や、脳の働きに関係を持たない不要な物質を、脳の中に持ち込まないための自衛機能を持っており、DHAは、外部から摂取する栄養素としては、この関門を通過して脳の中にたどり着ける唯一の物質であるために、脳の健全な発育を促進し、機能を働かせる上に欠かせない栄養素である。ちなみに、脳の働きに良いとされてきた化学調味料に含まれるグルタミン酸ナトリウム等の物質も、肝心の血液脳関門を通過できない。

【0013】脳の中に入ったDHAは、脳神経細胞、ニューロンに到達する。ニューロンは、四方八方に枝のように突起を伸ばし、お互いに繋がって神経回路としてのネットワークを形作っている訳であるが、その枝の先端であるシナプスにDHAが最も良く集まっている。シナプスは、情報伝達に最も重要な部分で、ここからアセチルコリンという神経伝達物質が放たれ、情報を微弱な電気信号として、他のニューロンに伝える仕組みとなっている。つまり、DHAがニューロンの細胞膜に入ってシナプスに到達し、アセチルコリンを放出する能力を活性化すると考えられている。

【0014】

【実施例】鯉は、生きたものを新鮮なうちに三枚におろし、または筒切りにし、頭や骨等も使用する。この切身を熱湯にくぐらせ、その後、水でさらして臭みを抜き、煮込みに入る。なお、鯉のエラの後ろにある胆嚢（苦玉）は、潰すと苦みが全体にまわってしまうので取り除くことが望ましい。

【0015】鍋に処理した鯉と、昆布出汁、番茶、日本酒を入れ、弱火で2時間ほど煮る。ここで味噌を半量だけ溶き入れ、さらに30分程煮る。次に、ささがきゴボ

ウを入れ、ひと煮立ちさせたら、残りの白味噌を溶き加え、味を整えてここでDHAを0.1%添加し火を止める。

【0016】DHAは、脳の細胞を活性化するだけでなく、血管や赤血球の細胞の柔軟性も高くする。そのため、学習機能の向上ばかりでなく、次のような健康上の効能がある。

【0017】「老人性痴呆症の予防」日本の痴呆症患者の約60%が、脳血栓やクモ膜下出血等が原因であるが、DHAが血管の詰まるのを防ぎ、細胞膜を柔らかくするために予防となる。

【0018】「ガン抑制効果」タバコや排気ガス等に含まれる発ガン因子によってできたガン細胞の増殖因子、プロスタグランジンE2が体内で増えるのを抑制する。

【0019】「糖尿病の改善」ラットに人工的に糖尿病を起こさせ、DHAの乳剤と、大豆油、生理的食塩水をそれぞれ注射したところ、しないグループに比べて血糖値が低い結果が得られた。

【0020】「抗アレルギー効果」花粉等のアレルギーの刺激でアレルギー症状を起こすヒスタミン等の過剰な供給を抑える。

【0021】「視力の改善」眼の後ろにある網膜にも、脳細胞と同じような「血液網膜関門」があり、ここからDHAが入る。

【0022】「高血圧の改善」DHAの柔軟な分子構造は、赤血球と血管の細胞膜にも入って細胞を柔らかくし、血液の流れを良くする働きがある。

【0023】「肥満の予防」動物性脂肪の摂り過ぎや、植物性脂肪への過信からなるのが肥満であるとされるが、DHAを摂取することで体の脂肪のバランスを取り戻し、肥満を防ぐことができる。

【0024】「肝炎の改善」DHAは、肝臓の細胞を柔らかくし、血液の循環を良くして、肝臓の機能を高める。

【0025】「胆石の予防」肝細胞から分泌される胆汁には、コレステロールが含まれており、これが固まったのが胆石であるが、DHAは、コレステロールの付着を抑え、胆石ができるのを防ぐ。

【0026】素材の煮込みには、自然活性水を使用した。ここに自然活性水とは、例えば、高い山の雪解け水が地下深く浸透し、長い間を掛かって地上に湧出したものを言い、有機物を含まない純粋な水であるが、言わば地下のセラミックス層を通過しているために、活性がその間において付与されている。水の活性については、水の分子集団（クラスターという）が小さい水の中で、細胞に浸透しやすいために、食物の滋養を細胞から浸出しやすく、また、食べた人の身体に吸収されやすい利点がある。また、食物の保存効果もある。

【0027】

【発明の効果】以上説明したように、この発明の鯉こく料理は、滋養に極めて富むものであって、健康の維持・増進に優れた効果を発揮し、殊に、妊産婦の食べ物としては、胎児の発育や産後の母乳の出が良くなるだけでなく、知能を高める準備を胎児に与え、出産後には幼児の知能を高めることになり、受験生には記憶学習機能の向上が期待できる。また、一般的にも極めて優れた健康食品であって、老人性痴呆症の予防、ガン抑制効果、糖尿病の改善、抗アレルギー効果、視力の改善、高血圧の改善、肥満の予防、肝炎の改善、胆石の予防等にも優れた効果があり、いずれの場合も、DHAと、鯉こく料理の成分との相乗効果が期待できる。

フロントページの続き

(51)Int.Cl.<sup>6</sup>

A61K 31/20

識別記号

ACN

ACS

ADP

ADU

庁内整理番号

F I

A61K 31/20

技術表示箇所

ACN

ACS

ADP

ADU

35/60

35/60